

古河あかやまスイミングスクール 進級基準表

級	帽子	級別目標	段階	泳力進級基準	級	帽子	泳力進級基準				
水慣れ	赤	水慣れⅠ		①シャワーを頭から浴びる。 ②壁につかまって(カニさん)横歩き。 ③お顔を水で洗う。 ④お耳を水面につける。 ⑤お口から息をブクブク吐く。 ⑥フローア上でワニさん歩き。 ⑦手を借りて水中ヘジャンプ。 ⑧頭までもぐれる。	上	紺	16 得意種目の養成① 50mクロール(記録付)+25m背泳ぎ(フォーム)【サイドキック】				
				17 得意種目の養成② 50mクロール(記録付)+25m平泳ぎ(フォーム)【リカバリー】							
初級	赤	水慣れⅡ	B	ボビング(呼吸動作) 3回	上	紺	18 得意種目の養成③ 50mクロール(記録付)+25mバタフライ(フォーム)【コンビネーション】				
			A	伏せ浮き<補助付可>(リラックス) 3秒							
		クロールキック基本Ⅰ	B	板キック(スタート動作) 7m			19 スピード持久力の養成① 50m背泳ぎ(記録付)【ローリング】				
			A	板キック(キック動作) 15m							
		2級Aを合格するとゴーグルを使用する事が出来ます。					20		スピード持久力の養成② 50m平泳ぎ(記録付)【視線の位置】		
		3	オレンジ	クロールキック基本Ⅱ 背泳ぎキック基本Ⅰ			B	呼吸付板キック(呼吸動作) 10m	上	黒	バッチテスト 7級・6級受験資格
							A	補助付背面キック(リラックス) 5m			
		4	オレンジ	クロール基本姿勢Ⅰ 背泳ぎキック基本Ⅱ			B	面かぶりキック(水中姿勢) 8m			21 スピード持久力の養成③ 50mバタフライ(記録付)【セカンドキック】
							A	背面キック(キック動作) 8m			
		5	黄	クロール基本姿勢Ⅱ 背泳ぎストロークの習得Ⅰ			B	補助付ノーブレクロール(基本動作) 10m			22 スピード持久力の養成④ 100m個人メドレー(記録付)【完泳できること】
A	10キック背泳ぎ(両手のタイミング) 15m										
6	黄	クロールストロークの習得Ⅰ 背泳ぎストロークの習得Ⅱ	B	ノーブレクロール(ストレートアーム) 12m	上	黒	バッチテスト 7~5級受験資格				
			A	背泳ぎスイム(ストローク動作) 15m							
7	緑	クロールストロークの習得Ⅱ	B	呼吸付板付片手クロール(呼吸動作Ⅰ) 12m			23 持久力の養成① 50m背泳ぎ(記録付)【クラックバック】				
			A	呼吸付板無片手クロール(呼吸動作Ⅱ) 12m							
8	緑	クロールコンビネーションの習得	B	グライドクロール(呼吸動作Ⅲ) 12m			24 持久力の養成② 50m平泳ぎ(記録付)【ナチュラルブレスト】				
			A	クロールスイム(6キック) 12m							
9	青	平泳ぎキックの導入及び背泳ぎの反復練習	B	補助付き平泳ぎキック(水平姿勢Ⅰ) 5m			上	シルバー	バッチテスト 7~4級受験資格		
			A	背泳ぎスイム(6キック) 15m							
10	青	平泳ぎキックの練習及びクロールの反復練習	B	顔付け平泳ぎキック(水平姿勢Ⅱ) 8m					25 持久力の養成③ 50mバタフライ(記録付)【コンビネーション】		
			A	クロールスイム(かき終わり) 15m							
11	白	平泳ぎ呼吸の導入及び背泳ぎの反復練習	B	呼吸付平泳ぎキック(呼吸のタイミング) 12m	26 持久力の養成④ 100m個人メドレー(記録付)【ターン動作】						
			A	背泳ぎスイム(リカバリー) 25m							
12	白	平泳ぎの練習及びクロールの反復練習	B	補助付き平泳ぎスイム(スカーリングブル) 12m	上	ゴールド			エアロビック能力の向上① 100mクロール【総合評価】		
			A	クロールスイム(キャッチアップ) 25m							
13	水色	ストロークテクニックの習得①		25mクロール(記録付)+呼吸付きバタフライキック12m(呼吸動作)					27 エアロビック能力の向上② 100m背泳ぎ【総合評価】		
				25mクロール(記録付)+片手バタフライ12m(基本動作)							
14	水色	ストロークテクニックの習得②		25mクロール(記録付)+片手バタフライ12m(基本動作)			28 エアロビック能力の向上③ 100m平泳ぎ【総合評価】				
				25mクロール(記録付)+片手バタフライ12m(基本動作)							
15	水色	バッチテスト 7級受験資格		バッチテスト 7級受験資格			29 エアロビック能力の向上④ 100mバタフライ【総合評価】				
			ストロークテクニックの習得③	25mクロール(記録付)+バタフライスイム12m(コンビネーション)							

・30級を合格された方は、バッチテスト1級2級の受験資格を得ます。
 ・バッチテスト3級以上合格者は、茶色帽子を着用できます。
 ・バッチテスト1級を合格された方には、当スクールオリジナルキャップを差し上げます。